

<<梦想成功>>

图书基本信息

书名：<<梦想成功>>

13位ISBN编号：9787500690375

10位ISBN编号：7500690371

出版时间：2010-1

出版时间：中国青年出版社

作者：秦春城

页数：218

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<梦想成功>>

前言

出类拔萃，胜人一筹；驾驭人生，走向成功。

这是人类共有的特征。

诚然，社会上也有一些人自甘平庸，甚至浑浑噩噩，但这并非是他们没有追求，不想成功，而是他们觉得自己失去了成功的希望，甘愿自暴自弃。

正因为绝大多数人都在不断地追求自我完善、追求成功人生，人类才能够区别于动物，从原始的刀耕火种进入到现代文明，使人类社会一步步地走向成熟和发达，迈向更光明的未来。

人，在不断的追求和进取中不断地超越自我，获得成功。

那么，什么是成功的人生呢？

尽管国内外有关成功人生的书籍出版了成百上千种，可仍然有许多人对这个问题迷惑不解。

譬如，在2006年的网络上，一个署名“过眼云烟”的作者写到：“今天，爸爸和我说到了萨达姆的死，一个国家元首成为了阶下囚。

我总感觉，他所得到的本来就不属于他，所以注定要失去。

但是，他的人生到底是成功还是失败？

我想知道，什么才是成功的人生？

”

<<梦想成功>>

内容概要

“创意人生”这个词体现了作者的一个基本态度，那就是成功的人生不是随随便便不经过努力就可以得来的，而是需要我们在各个方面磨砺自己，包括思想、态度、行为、处世等。

每一个方面都需要做好充分准备，每一个方面都需要从细节入手。

本书告诉你如何获得成功！

<<梦想成功>>

作者简介

秦春城，中共党员，大学文化，黑龙江北方糖业股份有限公司董事长、总经理，高级经济师。

任依安糖厂厂长期间，带领职工拼搏进取，用8年时间将一个濒临倒闭的国有企业转变成位居全省同行业中“三个第一”（指标、质量、效益）的先进企业。

本人被评为轻工业部、省、市各级劳动模范和国务院表彰的有特殊贡献专家；荣获全国五一劳动奖章，享受国务院政府特殊津贴待遇；荣膺黑龙江省2008年奥运火炬传递火炬手。

<<梦想成功>>

书籍目录

前言第一章 心态第二章 目标第三章 德行第四章 习惯第五章 规则第六章 处世第七章 思考第八章 行动第九章 学习第十章 领导

<<梦想成功>>

章节摘录

第二步是将两组老鼠安置在一个特殊的笼子里，通上电，分别对它们实施电击。

结果表明，聪明组的老鼠经受了电击后，受到的打击较大，惊恐万状，焦虑不安，吃不下食物，睡不着觉，不久就纷纷死亡；而愚笨组的老鼠则相对平静一些，反应不那么强烈，能够进食、睡眠，生存时间就长。

专家认为，这不同的结果在于两组老鼠的大脑记忆力的差异。

在挫折的情况下，聪明组的老鼠凭借其记忆力，把受到电击时的表象储存于大脑中，挥之不去，历历在目，所以寝食不安，焦虑万分，最终因承受不了紧张的压力而死亡。

而愚笨组的老鼠在电击后，痛苦的经验很快就遗忘了，也就不那么焦虑和恐惧了。

有句话叫大智若愚，在情商越来越起到关键作用的社会，我们何不像那只“笨”一点的老鼠那样，对痛苦忘得更快一些呢？

17.用精神转移法摆脱忧虑台湾心理学家杜云生先生介绍了一种转移注意力摆脱忧虑的方法。

他首先讲了一个故事：在美国，有一个女孩被强暴了，非常痛苦。

她找心理学家去咨询。

女孩一见到心理学家就哭了，泣不成声地说：“我好惨啊，我多么地不幸啊，我这一辈子都忘不了这件事情了……”心理学家当场对她说：“这位小姐，你被强暴是你自愿的。”

听了这话，女孩吓了一跳，说：“你说什么，我怎么可能自愿被强暴？”

心理学家对她说：“你被他强暴一次，但在你的心里天天心甘情愿地被他强暴一次，那你一年下来，就被他强暴365次。”

“这是怎么回事呢？”

女孩不解地问。

心理学家回答说：“在你身边发生了一件不好的事情，你好像看了一场不好的电影一样，如果天天在回想，这不是很笨的事情吗？”

这与重蹈覆辙有什么区别呢？”

杜云生先生分析认为，事实上，人的注意力是有限的。

当你在注意一件事情的时候，你注意不到其他事情。

所以，从抑郁中摆脱出来的方法并不复杂。

只要你脑海中的“电影”改变了，你不要再在脑海中放映你不喜欢的电影，而去放映一部新的、自己喜欢的电影，就很容易摆脱忧虑。

这就是说，如果心中有忧虑，我们可以通过做别的事情找一些“新颖刺激”，让新的兴奋灶冲淡或者抵消原有的不良情绪，让心态平和下来。

据专家介绍，在产生悲伤、忧愁、愤怒的情绪时，人的大脑皮层常常会出现一个兴奋灶。

如果此刻能够有意识地调控大脑的兴奋与抑制过程，使兴奋灶转换为抑制平和状态，则可能保持心理上的平衡，使自己从消极情绪中解脱出来。

例如，当自己苦闷、烦恼时，就不要再去想引起苦闷的事情，尽量避免烦恼的刺激，有意识地听听音乐、看看电视，强迫自己转移注意力。

这样就可以把消极情绪转移到积极情绪上来，淡化乃至忘却烦恼。

18.找亲朋好友倾诉烦恼每个人都需要倾诉，工作累了、压力大了需要倾诉，这样可以使你缓解疲劳；有了成就，也需要倾诉，这样可以与人分享自己的快乐。

而亲朋好友就是你第一选择的倾诉对象，因为他们会无私地为你的喜悦而喜悦，也会分担你的烦恼，使你得到心灵上的愉悦。

还是说说著名主持人崔永元的故事，得了抑郁症的崔永元主要是靠他妻子和女儿的陪伴，以及与她们，尤其是在与女儿的倾诉过程中慢慢治愈的。

2001年，崔永元全家从筒子楼搬到三室一厅的新房，还没来得及庆贺乔迁之喜，一家人就陷入了危机。

因为节目压力大，崔永元的睡眠障碍症转化为重度抑郁症，他不仅睡不着觉，还经常想要自杀。

<<梦想成功>>

2002年6月，遭受抑郁症折磨的崔永元含泪离开了他为之奋斗了7年的《实话实说》栏目，开始全面接受治疗。

但是这样一来，全家人的注意力都集中在了他身上，有些冷落了女儿崔枝明。

2003年的一天，女儿学校举行活动，要求家长和孩子一起参加。

那天，女儿先去上学，崔永元随后去了学校。

他找了张板凳坐在家长群里。

节目开始了。

小朋友们唱歌的唱歌，伴舞的伴舞，大教室里欢声笑语，可演出的队伍里没有女儿。

放眼一望，他怔住了，在对面的角落里，女儿静悄悄地坐着。

在一排排空空的小板凳后面，女儿小小的脸毫无表情……那一刻，崔永元的心一阵剧痛，眼泪忍不住流了下来。

“爸爸别哭！”

“女儿不知道什么时候站在他的身旁，一边伸出小手为他擦去泪水，一边一字一顿地说：“爸爸，别哭了。”

“父女俩紧紧地拥抱着，泪水肆意横流。”

崔永元对女儿说：“宝贝，那你要答应爸爸，不要太安静，不要太乖，爸爸喜欢以前活泼捣蛋的那个小枝明。”

“这天晚上，崔永元和女儿一起坐在了阳台上。”

崔永元问枝明：“宝贝，喜欢从前的爸爸还是现在的爸爸？”

“枝明不假思索地说：“从前的爸爸。”

“崔永元问：“为什么呢？”

“枝明想了想说：“从前的爸爸总是和我一起玩，但现在我知道爸爸病了，我不想累着爸爸。”

“崔永元热泪盈眶地说：“爸爸是生了病，这种病是因为老是觉得不开心不快乐，现在希望你能帮助我，找回从前的开心和快乐。”

爷爷奶奶和妈妈都觉得只有你，才能让爸爸脱离病痛。

因为爸爸最爱你，最崇拜你！”

“小枝明的眼睛亮了，又小心翼翼地问：“真的吗？”

“崔永元肯定地点了点头：“我们拉钩，让我们都笑起来！”

“枝明喜欢画画，但也只是拿笔在纸上乱涂乱描。”

但是，崔永元看了如获至宝。

一天，枝明用圆珠笔在纸上画了一些线条，崔永元觉得很好看，就对女儿说：“噢，真棒！”

这是抽象画。

“他把女儿的画裱起来，郑重其事地挂在书房的墙上。”

枝明受到爸爸的鼓励，每画完一张，她都会举着画飞奔到爸爸的书房里，让爸爸看，等待爸爸发出惊叹。

听完崔永元赞美的话，小枝明会心地笑着说：“我知道怎么叫爸爸快乐起来了。”

“于是她又奔回房间，一会儿，她手拿着一幅漫画来给崔永元看：爸爸和女儿手拉着手，微笑地看着彼此。”

崔永元的鼻子酸酸的，指着画上的人说：“这是爸爸？”

这是枝明？”

“枝明说：“是的，爸爸和枝明永远在一起。”

”

<<梦想成功>>

编辑推荐

《梦想成功:创意人生10法则》：摆正心态!让人生幸福指数无限攀升。
明确目标!让人感到心里踏实，生活充实、注意力集中。
以德立身!是每一个人心智、行为的基本保障，失去它就不是一个完整的人。
养成习惯!好习惯让人走向成功，坏习惯使人坠入失败。
遵循规则!“无以规矩，不成方圆”。
为人处世!人不能孤独地生活，需要与他人和睦相处。
学会思考!这个世界不缺会干活的人，缺的是会思考的人。
付诸行动!“上帝只拯救能够自救的人。”
成功始于心动，成于行动。
虚心学习!人生因为读书而美丽。
领导艺术!大官大权易成大业，但必先心忧天下，方经得起百姓评说。

<<梦想成功>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>